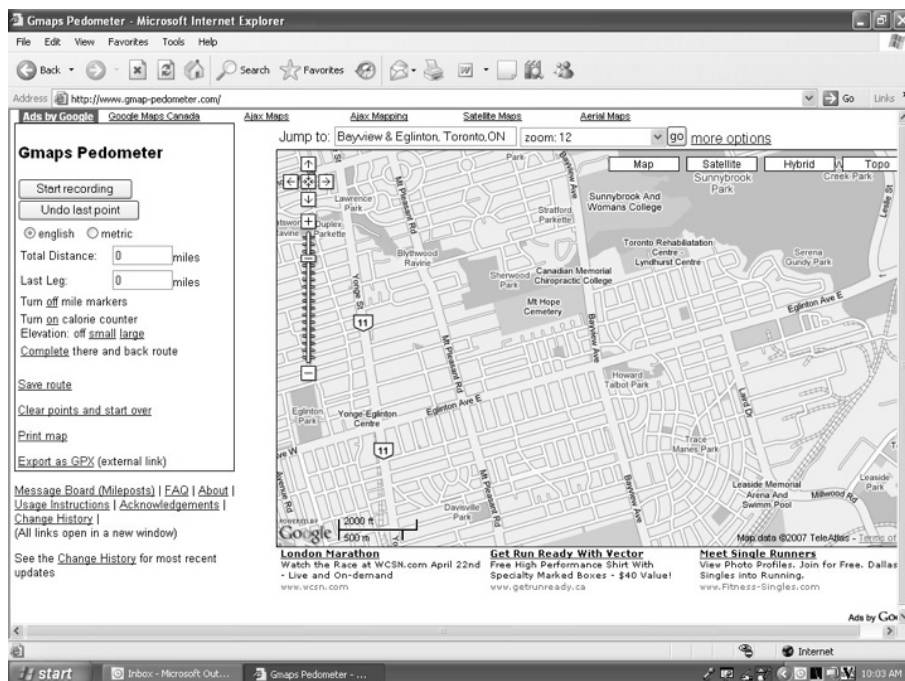




Mesurer votre itinéraire de marche

Si votre programme d'exercice comprend la marche ou la course, une certaine distance est prévue. Comment savez-vous si vous avez parcouru la distance prévue? Il existe quelques façons de mesurer votre itinéraire de marche :

- Utilisez l'odomètre de votre voiture pour mesurer l'itinéraire;
- Utilisez une piste de course intérieure ou extérieure. Vous devrez déterminer combien de tours de piste correspondent à un mille ou à un kilomètre;
- Si vous marchez dans un centre commercial dans la grande région de Toronto, trouvez la carte du centre commercial sur notre site Web à http://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/TRI_Walking_Maps_Combined_Walking_Maps-D5895.pdf
- Utilisez une roue étalonnée d'arpenteur pour mesurer votre distance. Parlez à votre équipe de traitement du diabète de l'emprunt de la roue dans le cadre du programme;
- Visitez ce site Web www.gmap-pedometer.com. Vous pouvez localiser l'emplacement extérieur de votre itinéraire et le mesurer en ligne.





Mesurer votre itinéraire de marche

Suivez les instructions suivantes pour mesurer votre itinéraire sur le site Web Gmaps Pedometer :

- Dans la boîte « Jump To » (Sauter à), tapez l'adresse exacte, la ville, le code postal ou l'intersection la plus près de votre itinéraire de marche et cliquez sur « go » (Aller).
- Utilisez le niveau de zoom + ou – zoom pour trouver le point de départ exact de votre itinéraire de marche. Utilisez les flèches ascendante, descendante, gauche ou droite pour regarder des points sur la carte qui ne sont pas visibles à l'écran.
- Lorsque vous avez trouvé votre point de départ, appuyez sur le bouton « Start recording » (Commencer l'enregistrement) dans le coin gauche de l'écran puis double-cliquez sur le point de départ de votre itinéraire de marche sur la carte. Double-cliquez sur la carte chaque fois que vous tournez un coin. Vous devriez apercevoir une icône rouge en forme de goutte d'eau à l'écran en traçant votre itinéraire.
- En cliquant sur des points, la boîte « Total distance » (Distance totale) dans le coin gauche de l'écran devrait ajouter les milles.
- Si votre itinéraire est un « aller et retour », cliquez sur le lien « Complete there and back route » (Terminer l'itinéraire aller et retour) dans le coin gauche de l'écran lorsque vous atteignez le point milieu.
- Si vous faites une erreur, cliquez simplement sur la boîte « Undo last point » (Annuler le dernier point). Pour tracer un nouvel itinéraire, cliquez sur le lien « Clear points and start over » (Effacer les points et recommencer).
- Les itinéraires peuvent être sauvegardés et imprimés.
- Dans le coin supérieur droit de la carte, vous pouvez cliquer sur les boîtes « Map » (Carte), « Satellite », « Hybrid » (Hybride) ou « Topo » pour voir différents types d'images de carte.